СЕМЬ ПОВАРЯТ

ЛЮБИМЫЕ ЗАПЕКАНКИ

АРКАИМ

СЕМЬ ПОВАРЯТ

ЛЮБИМЫЕ ЗАПЕКАНКИ

*Вкусно запечь
можно практически все,
что есть в холодильнике,
кроме мороженого
и льда для коктейлей*

Издательство «Аркаим»

ЛЮБИМЫЕ ЗАПЕКАНКИ

СОДЕРЖАНИЕ

Баклажаны, запеченные с овощами 4
Кабачки по-итальянски 5
Помидоры, запеченные с творогом 6
Форшмак овощной 7
Запеканка с цветной капустой 8
Капуста, запеченная с мясом 9
Запеканка овощная со свининой 10
Фасоль, запеченная с яйцами 11
Гречневая запеканка с грибами 12
Рожки особые с кабачками 13
Рыбный гратин 14
Треска, запеченная с сыром 15
Сельдь с картофелем 16
Рыбная солянка на сковороде 17
Морской окунь запеченный 18
Караси в сметане 19
Скумбрия с перцем и луком 20
Мусака из свинины 21
Мясо по-испански 22
Баранина с фасолью 23
Говядина, запеченная с сыром 24
Язык запеченный 25
Форшмак из индейки 26
Хлебцы с творогом и рыбой 27
Запеканка творожная с овощами 28
Форшмак с сыром 29
Пудинг с курагой 30
Груши «Ришелье» 31

основные блюда

350 килокалорий

355–450 килокалорий

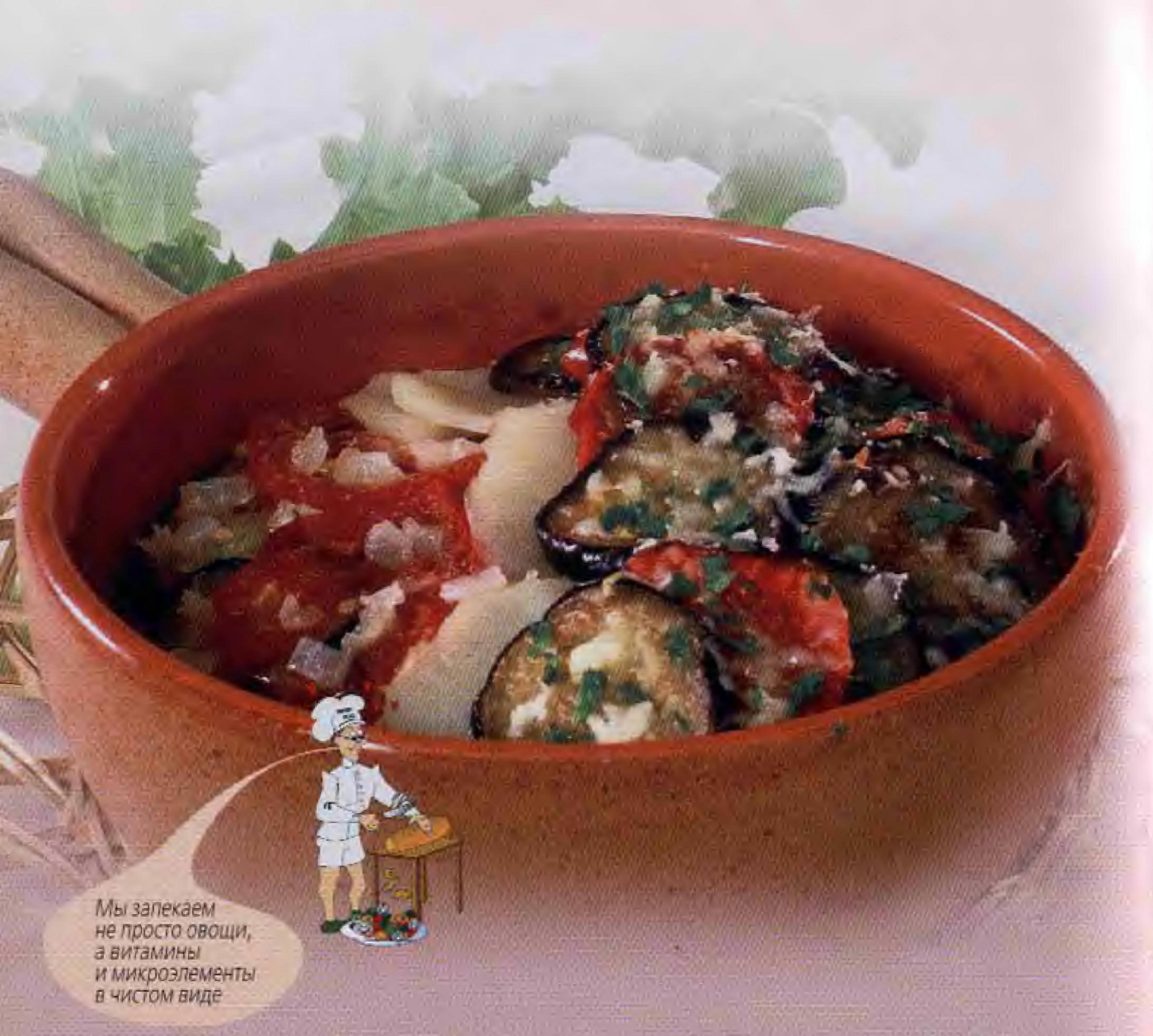
455–550 килокалорий

десерты

125 килокалорий

130–180 килокалорий

185–250 килокалорий



БАКЛАЖАНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ОВОЩАМИ

на 4 порции

- баклажан 1 шт.
- помидоры 4 шт.
- картофель вареный 4 шт.
- масло растительное 1–2 ст. ложки
- лук репчатый 1 головка
- сыр тертый 2–3 ст. ложки
- соль, перец черный молотый
- зелень петрушки

■ Баклажан, картофель и помидоры нарежьте кружочками. Лук мелко порубите.

■ Баклажан, помидоры и лук потушите с добавлением масла и соли.

■ В форму, смазанную маслом, слоями уложите картофель и тушеные овощи. Поперчите, посыпьте сыром и рубленой зеленью и запекайте 20–30 минут.

• Время приготовления 45 минут •

КАБАЧКИ ПО-ИТАЛЬЯНСКИ

на 2 порции

- кабачки 500 г
- сыр тертый 2 ст. ложки
- масло растительное 3 ст. ложки
- лук репчатый 1 головка
- яйцо вареное 1 шт.
- соус томатный 1 стакан
- масло сливочное 1–2 ст. ложки
- соль
- зелень укропа рубленая

■ Кабачки очистите, нарежьте кубиками. Лук мелко порубите. Кабачки и лук обжарьте на сливочном масле.

■ Заправьте кабачки томатным соусом, посолите, посыпьте рубленым яйцом и тертым сыром, полейте растительным маслом и запекайте 10 минут.

■ При подаче посыпьте зеленью.

• Время приготовления 40 минут •

ПОМИДОРЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ТВОРОГОМ

на 5 порций

- помидоры 1 кг
- творог 200 г
- масло растительное 4 ст. ложки
- сухари молотые 1 стакан
- молоко 2 стакана
- яйца 4 шт.
- соль, перец черный молотый
- зелень петрушки
- листья зеленого салата

■ Помидоры очистите от кожицы, мелко нарежьте и потушите до мягкости с маслом и солью. Снимите с огня.

■ Добавьте сухари, творог, рубленую зелень, перец. Перемешайте и выложите на противень. Полейте смесью взбитых яиц с молоком и запекайте до образования румяной корочки.

■ Подавайте на блюде, выстланном листьями салата. Оформите зеленью.

• Время приготовления 45 минут •

на 3—5 порций

- капуста белокочанная 250 г
- картофель 250 г
- хлеб пшеничный 100 г
- филе кильки или сельди слабосоленой 75 г
- молоко 3 ст. ложки
- яйца 3 шт.
- сметана 2 ст. ложки
- лук репчатый 1 головка
- масло сливочное 25 г
- сухари молотые 1 ст. ложка
- сыр 25 г
- соль, перец черный молотый
- зелень петрушки и укропа

ФОРШМАК ОВОЩНОЙ

■ Капусту нашинкуйте и потушите. Картофель отварите и разомните. Лук нарежьте и спассеруйте на масле. Хлеб замочите в молоке. Отожмите.

■ Капусту, картофель и хлеб соедините, перемешайте с сырыми желтками, сметаной, луком, рубленым филе, перцем, солью. Введите взбитые белки.

■ Массу выложите в смазанную маслом и посыпанную сухарями форму. Сбрызните растопленным маслом, посыпьте тертым сыром и запеките.

■ Подавайте со сметаной, оформив зеленью.

• Время приготовления 1 час •

ЗАПЕКАНКА С ЦВЕТНОЙ КАПУСТОЙ

на 5 порций

- капуста цветная 1 кочан
- картофель 6 шт.
- ветчина 200 г
- сливки 3 ст. ложки
- мука 2 ст. ложки
- бульон мясной 1 стакан
- яичные желтки 2 шт.
- масло сливочное 1 ст. ложка
- молоко 2 ст. ложки
- вино белое 1 ст. ложка
- сыр 100 г
- зелень петрушки 20 г
- мускатный орех молотый
- соль, перец черный молотый

■ Цветную капусту отварите до полуготовности, разберите на соцветия.

■ В отвар добавьте сливки, вино, муку, молоко, бульон, соль, перец, мускатный орех и проварите 5 минут.

■ Добавьте взбитые желтки и варите на водяной бане до загустения.

■ Картофель отварите и нарежьте ломтиками.

■ Форму смажьте маслом, в центр уложите цветную капусту, вокруг – картофель. Посолите.

■ Ветчину нарежьте кубиками и уложите на картофель.

■ Залейте соусом, посыпьте рубленой зеленью и тертым сыром.

■ Запекайте до образования румяной корочки.

• Время приготовления 1 час •

КАПУСТА, ЗАПЕЧЕННАЯ С МЯСОМ

на 8 порций

- фарш свиной 400 г
- лук репчатый 1 головка
- капуста белокочанная 500 г
- сметана 250 г
- масло топленое 3 ст. ложки
- шпик 80 г
- яйцо 1 шт.
- семена тмина
- соль, перец черный молотый

■ Фарш посолите, поперчите и обжарьте на масле вместе с мелко нарезанным луком.

■ Капустные листья отварите в воде с солью и тмином, утолщения листьев срежьте.

■ Шпик, нарезанный тонкими ломтиками, вытопите на противне. Выложите на противень слоями капусту и фарш, поливая фарш сметаной. Верхний слой капусты прижмите, полейте маслом и оставшейся сметаной, смешанной с яйцом. Запекайте 20–30 минут.

■ Перед подачей нарежьте на порции.

• Время приготовления 1 час •

ЗАПЕКАНКА ОВОЩНАЯ СО СВИНИНОЙ

на 4 порции

- брокколи 500 г
- помидоры 4 шт.
- лук репчатый 2 головки
- мука пшеничная 1 стакан
- свинина копченая 200 г
- чеснок 1 зубчик
- масло растительное 2 ст. ложки
- масло сливочное 5 ст. ложек
- яйца 4 шт.
- сливки 1 стакан
- горчица 1 ст. ложка
- сыр тертый 3 ст. ложки
- зелень петрушки 20 г
- соль, перец черный молотый

■ Из муки, соли, сливочного масла, 4 столовых ложек холодной воды замесите тесто и выдержите 2 часа в холодильнике.

■ Брокколи разберите на соцветия и отварите в течение 4 минут. Затем откиньте на дуршлаг.

■ Помидоры разрежьте пополам. Лук и чеснок порубите и обжарьте. Добавьте брокколи и нарезанную кубиками свинину.

■ Яйца смешайте со сливками, горчицей, мелко рубленной зеленью и сыром. Посолите и поперчите.

■ Форму смажьте маслом и выложите раскатанное тесто. Выложите сверху овощи и яично-сливочную смесь. Запекайте 30 минут при 160 °С.

ФАСОЛЬ, ЗАПЕЧЕННАЯ С ЯЙЦАМИ

на 8 порций

- фасоль стручковая 1 кг
- яйца 8 шт.
- масло растительное 3 ст. ложки
- лук репчатый 4 шт.
- бульон ½ стакана
- кинза, зелень петрушки, базилика 20 г
- соль, перец черный молотый
- масло сливочное 6 ст. ложек

■ Лук нашинкуйте соломкой.

■ Фасоль очистите от прожилок, нарежьте небольшими кусочками, положите в сотейник с растительным маслом, добавьте лук, соль, перец, влейте бульон и припускайте до готовности.

■ Готовую фасоль выложите в форму, посыпьте рубленой зеленью, залейте взбитыми яйцами и запекайте до образования золотистой корочки.

■ Перед подачей нарежьте на порции, полейте сливочным маслом.

ГРЕЧНЕВАЯ ЗАПЕКАНКА С ГРИБАМИ

на 2 порции

- крупа гречневая 1 стакан
- грибы 500 г
- сметана 1 стакан
- масло сливочное 3 ст. ложки
- лук репчатый 1 головка
- яйцо 1 шт.
- соль, перец черный молотый

■ Сварите рассыпчатую гречневую кашу.

■ Мелко рубленный лук и нарезанные грибы обжарьте на масле.

■ Соедините кашу, грибы, половину нормы сметаны, взбитое яйцо, посолите, поперчите и перемешайте.

■ Выложите массу в смазанную маслом форму и запекайте 10–15 минут.

■ Подавайте со сметаной.

• Время приготовления 50 минут •

РОЖКИ ОСОБЫЕ С КАБАЧКАМИ

на 8 порций

- рожки (макаронные изделия) 500 г
- кабачки 1–2 шт.
- масло сливочное 2 ст. ложки
- масло растительное 2 ст. ложки
- сыр тертый 40 г
- лук репчатый 1 головка
- яйца 2 шт.
- соль

■ Кабачки очистите и нарежьте тонкими кусочками.

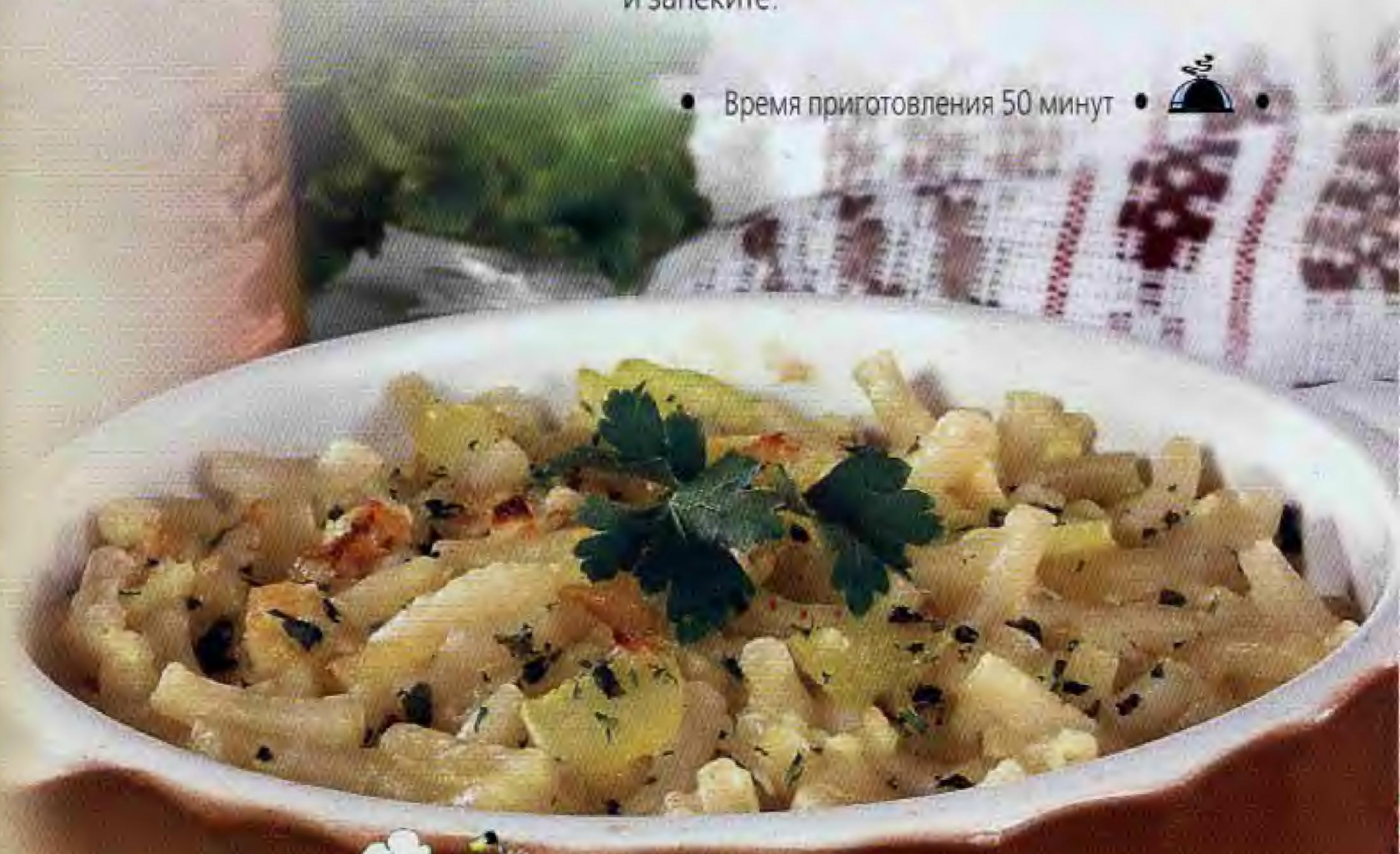
■ Лук измельчите, обжарьте на смеси растительного и сливочного масла до золотистого цвета, добавьте кабачки, подрумяньте их и доведите до готовности. Посолите.

■ Сварите рожки. Смешайте с сыром.

■ Взбейте яйца, посолите.

■ Макароны с сыром смешайте со взбитыми яйцами, добавьте кабачки с луком, перемешайте. Выложите в смазанную маслом форму и запеките.

• Время приготовления 50 минут •



РЫБНЫЙ ГРАТИН

на 2 порции

- филе рыбное 250 г
- картофель вареный 4 шт.
- маргарин 20 г
- мука 1 ст. ложка
- желток яичный 1 шт.
- сливки 2 ст. ложки
- сок лимонный 1 ст. ложка
- креветки очищенные 100 г
- сыр тертый 2 ст. ложки
- вино белое ½ стакана
- соль ½ ч. ложки

■ Залейте филе вином и ½ стакана горячей воды с солью и варите на слабом огне до готовности. Выньте рыбу, бульон процедите. Добавьте воды или вина до объема 200 мл.

■ Муку спассеруйте и слегка охладите. Добавьте рыбный бульон. Помешивая, доведите смесь до кипения. Варите 5 минут.

■ Взбейте яичный желток и сливки. Соедините с соусом. Взбивая, прогрейте на слабом огне, не доводя до кипения. Добавьте соль, перец, лимонный сок.

■ Рыбное филе положите в смазанную маргарином форму. Добавьте креветок и полейте приготовленным соусом. Посыпьте тертым сыром.

■ Кружочки вареного картофеля разложите вокруг рыбы. Запекайте 20 минут при 220 °С.

• Время приготовления 1 час •

ТРЕСКА, ЗАПЕЧЕННАЯ С СЫРОМ

на 6 порций

- филе трески 3 шт. по 250 г
- сыр тертый ½ стакана
- масло сливочное 4 ст. ложки
- соль
- зелень петрушки

■ Филе и лук дважды пропустите через мясорубку.

■ Добавьте сыр, масло, соль и тщательно перемешайте массу.

■ Выложите массу в смазанную маслом форму и запекайте 30–40 минут.

■ При подаче выложите запеченную рыбу на блюдо и посыпьте рубленой зеленью.

• Время приготовления 55 минут •

на 6 порций

- сельдь соленая 3 шт.
- картофель 8 шт.
- лук репчатый 4 головки
- яйцо 1 шт.
- сметана ½ стакана
- зелень укропа рубленая 4 ст. ложки
- молоко 1 стакан
- масло растительное 2 ст. ложки
- соль

■ Сельдь разделайте на филе с кожей и вымочите в молоке. Мелко порубите.

■ Лук тонко нарежьте и обжарьте на масле.

■ Картофель нарежьте соломкой.

■ Форму смажьте маслом и уложите в нее слоями картофель и сельдь, посыпая каждый слой укропом и жареным луком. Залейте сметаной, взбитой с яйцом.

■ Запекайте 30 минут при 200–220 °С.

СЕЛЬДЬ С КАРТОФЕЛЕМ

• Время приготовления 55 минут плюс вымачивание •

на 10 порций

- филе камбалы 500 г
- капуста 1 кочан
- масло сливочное и топленое по 2 ст. ложки
- огурцы соленые 2 шт.
- каперсы и маслины без косточек по 150 г
- пюре томатное 4 ст. ложки
- лук репчатый 2 головки
- мука и сахар по 1 ст. ложке
- сыр тертый 1 ст. ложка
- сухари молотые 2 ст. ложки
- соль
- лимон 1 шт.

РЫБНАЯ СОЛЯНКА НА СКОВОРОДЕ

■ Капусту нашинкуйте соломкой, прогрейте с топленым маслом, влейте немного воды и тушите до полуготовности.

■ Лук нарежьте и обжарьте. Добавьте томатное пюре, соль, сахар, посыпьте мукой и тушите до готовности.

■ Рыбу нарежьте кусочками, уложите в сотейник, смазанный сливочным маслом, вместе с нарезанными огурцами. Влейте немного горячей воды. Дайте закипеть, добавьте каперсы и оливки.

■ На дно сковороды выложите половину тушеной капусты, затем – припущенную рыбу с огурцами и соусом, накройте вторым слоем капусты.

■ Выровняйте поверхность, посыпьте сыром и сухарями, сбрызните растопленным маслом.

■ Запекайте 10–15 минут.

■ Готовое блюдо оформите лимоном и маслинами.

• Время приготовления 1 час •

МОРСКОЙ ОКУНЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ

на 4 порции

- филе морского окуня 500 г
- рожки (макаронные изделия) 300 г
- сметана 150 г
- лук репчатый 2 головки
- яичный желток 1 шт.
- масло топленое 2 ст. ложки
- сыр тертый 2 ст. ложки
- соль, перец черный молотый

■ Рожки отварите в подсоленной воде, откиньте на дуршлаг. Заправьте топленым маслом.

■ Лук мелко нарежьте и слегка обжарьте.

■ Филе морского окуня нарежьте кусочками (по 2–3 на порцию), посолите и поперчите.

■ Выложите в сотейник с разогретым жиром половину рожков, сверху выложите рыбу и лук, затем – оставшиеся рожки.

■ Взбейте сметану с сырым желтком и солью. Залейте смесью рожки с рыбой, посыпьте их тертым сыром. Запеките.

• Время приготовления 50 минут •

КАРАСИ В СМЕТАНЕ

на 8 порций

- караси 1 кг
- мука 3 ст. ложки
- масло растительное 2 ст. ложки
- картофель молодой 1 кг
- сметана 2 стакана
- сухари молотые 1 ст. ложка
- соль
- зелень укропа 1 пучок

■ Рыбу очистите. Крупную разрежьте пополам, мелкую используйте целиком. Посолите, запанируйте в муке и обжарьте.

■ Картофель отварите и нарежьте кружочками.

■ Смажьте форму маслом, влейте половину нормы сметаны, заправленной мукой, выложите картофель и уложите на него рыбу. Залейте остальной сметаной, посыпьте молотыми сухарями. Запеките.

■ При подаче посыпьте рубленой зеленью.

• Время приготовления 1 час 10 минут •

на 6 порций

- филе скумбрии 600 г
- мука 3 ст. ложки
- лук репчатый 2 головки
- перец сладкий маринованный 250 г
- масло сливочное 1 ст. ложка
- масло растительное 3 ст. ложки
- сухари панировочные 2 ст. ложки
- соль, сахар, перец черный молотый

СКУМБРИЯ С ПЕРЦЕМ И ЛУКОМ

■ Филе рыбы нарежьте кусочками. Посолите, поперчите, запанируйте в муке и обжарьте на растительном масле.

■ Перцы очистите от кожицы и нарежьте соломкой.

■ Лук нашинкуйте соломкой, слегка обжарьте на растительном масле. Добавьте нарезанный перец, жарьте еще 5 минут. Добавьте горячей воды, прокипятите, снимите с огня, заправьте солью, сахаром, сливочным маслом.

■ Смажьте форму растительным маслом, положите рыбу, залейте приготовленным соусом, посыпьте сухарями. Запеките.

■ Гарнируйте жареным картофелем.

• Время приготовления 1 час •

МУСАКА ИЗ СВИНИНЫ

на 2 порции

- мякоть свинины 300 г
- картофель 4 шт.
- помидоры 2 шт.
- масло топленое 3 ст. ложки
- лук репчатый 1 головка
- сыр тертый 1 ст. ложка
- пюре томатное 1 ст. ложка
- бульон ½ стакана
- сметана ½ стакана
- яйцо 1 шт.
- соль, перец черный молотый
- зелень петрушки и укропа

■ Мякоть свинины пропустите через мясорубку, посолите, поперчите и обжарьте до полуготовности вместе с пассерованным на части масла луком, томатом и ломтиками помидоров.

■ Добавьте нарезанный дольками картофель, бульон и тушите до готовности.

■ Приготовленную массу выложите на сковороду, залейте смесью сметаны и яйца, посыпьте тертым сыром, сбрызните оставшимся маслом и запекайте 20–25 минут.

■ При подаче оформите зеленью.

• Время приготовления 1 час 10 минут •

МЯСО ПО-ИСПАНСКИ

на 10 порций

- мякоть говядины (вырезка) 800 г
- лук репчатый 3 головки
- масло растительное 2 ст. ложки
- майонез 400 г
- сыр рокфор 100 г
- рис отварной 250 г
- соус томатный или кетчуп 200 г
- соль, перец черный молотый
- зелень укропа

■ Мясо нарежьте мелкими кубиками.

■ На сковороду, разогретую с растительным маслом, выложите слой мяса, посыпьте нарезанным кольцами луком, посолите, поперчите, залейте майонезом и запекайте при 200 °С. Когда блюдо зарумянится, уменьшите нагрев и запекайте еще 15 минут.

■ Подавайте на сковороде, посыпав тертым сыром. Отдельно подайте отварной рис под томатным соусом, посыпав его рубленой зеленью.

• Время приготовления 50 минут •

на 2 порции

- мякоть вареной баранины 400 г
- фасоль стручковая 300 г
- масло топленое 2 ст. ложки
- лук репчатый 1 головка
- яйца 2 шт.
- бульон 1 стакан
- соль, перец черный молотый
- зелень петрушки

■ Баранину нарежьте порционными кусками. Положите в сотейник, добавьте пассерованный мелко нарезанный репчатый лук, влейте немного бульона и тушите 15 минут.

■ Отдельно в бульоне припустите крупно нарезанные стручки фасоли и откиньте на дуршлаг.

■ Тушеное мясо переложите в смазанную маслом форму, сверху положите фасоль, посолите, поперчите, залейте взбитыми яйцами и запекайте 5 минут.

■ При подаче оформите зеленью.

БАРАНИНА С ФАСОЛЬЮ

• Время приготовления 40 минут •

на 4 порции

- мякоть говядины 1 кг
- сыр твердый 500 г
- майонез 500 г
- лук репчатый 400 г

ГОВЯДИНА, ЗАПЕЧЕННАЯ С СЫРОМ

- Мясо нарежьте тонкими ломтиками, отбейте.
- На противень уложите слой мяса, сверху положите нарезанный кольцами лук, покройте его тонкими ломтиками сыра, залейте майонезом.
- Запекайте при 220 °С до образования золотистой корочки.

• Время приготовления 45 минут •

ЯЗЫК ЗАПЕЧЕННЫЙ

на 2 порции

- язык говяжий 0,5 кг
- морковь 1 шт.
- лук репчатый 1 головка
- перец белый горошком 10 шт.
- лавровый лист 1 шт.

для соуса:

- мука 2 ст. ложки
- грибы 50 г
- масло сливочное 2 ст. ложки
- пюре картофельное 250 г
- соль, перец черный молотый

- Язык залейте горячей водой и добавьте нарезанные ломтиками морковь и лук. Накройте крышкой и варите на слабом огне 2–3 часа. Готовность языка проверьте вилкой. Добавьте лавровый лист, перец и варите еще 5 минут.
- Язык выньте, опустите в холодную воду. Не давая остыть, снимите кожу.
- Процедите 250 г бульона. Доведите до кипения. Подсушите муку, разведите частью бульона и влейте эту смесь в оставшийся бульон, помешивая его. Варите на слабом огне 5 минут. Добавьте обжаренные на масле ломтики грибов. Приправьте солью и перцем.
- Язык нарежьте по диагонали тонкими ломтиками, уложите на смазанное маслом жаростойкое блюдо, вокруг положите картофельное пюре, полейте соусом и запеките.

• Время приготовления 3 часа 30 минут •

ФОРШМАК ИЗ ИНДЕЙКИ

на 4 порции

- филе индейки жареное 600 г
- филе сельди 1 шт.
- лук репчатый 1–2 головки
- яйцо 2 шт.
- сливки 1 стакан
- сухари молотые 4 ч. ложки
- масло сливочное 2 ст. ложки
- соль, перец черный и мускатный орех молотые

■ Филе индейки и сельди, лук нарежьте кубиками, смешайте и пропустите дважды через мясорубку. Положите специи, добавьте сырые желтки и хорошо выбейте.

■ Отдельно взбейте яичные белки и сливки, соедините их с приготовленной массой.

■ Фарш выложите в смазанную маслом и посыпанную сухарями форму, сбрызните маслом и запекайте 30–35 минут.

■ Готовый форшмак разрежьте на порции, посыпьте рубленой зеленью.

■ Отдельно подайте кетчуп.

ХЛЕБЦЫ С ТВОРОГОМ И РЫБОЙ

А можно сделать из этих хлебцев бутерброд?

на 2 порции

- творог 200 г
- треска или ледяная рыба 250 г
- яйца 3 шт.
- лук репчатый 1 головка
- морковь 1–2 шт.
- масло растительное 2 ст. ложки
- масло сливочное 1 ст. ложка
- соль
- зелень укропа
- листья зеленого салата

■ Рыбу разделайте на филе без костей и кожи.

■ Лук и морковь нашинкуйте и обжарьте на растительном масле.

■ Рыбу с творогом и овощами пропустите через мясорубку. В массу введите 2 яйца, соль и все тщательно перемешайте.

■ Готовую массу выложите на противень или в смазанную маслом форму, поверхность выровняйте и смажьте взбитым яйцом. Запекайте 20–25 минут при 180–200 °С.

■ При подаче нарежьте, выложите на листья салата, полейте растопленным маслом, оформите зеленью.

ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ С ОВОЩАМИ

Фантазия на тему детского садика... Блюдо из детства

на 8 порций

- творог 500 г
- яблоки 7–8 шт.
- изюм без косточек 1 стакан
- инжир 200 г
- яйца 2 шт.
- масло сливочное 150 г
- сахар ½ стакана
- крупа манная 2½ ст. ложки
- морковь 3–4 шт.
- шпинат 250 г
- сметана 1½ стакана

■ Морковь нашинкуйте мелкой соломкой и потушите с маслом и небольшим количеством воды. Добавьте нашинкованный шпинат и тушите еще 5 минут.

■ Яблоки и инжир нашинкуйте, соедините с овощами, взбитым яйцом и перемешайте.

■ Творог протрите, смешайте с крупой, сахаром, взбитым яйцом и изюмом.

■ В смазанную маслом форму выложите слоями половину творога, половину фруктово-овощной смеси, затем оставшиеся творог и смесь, верх выровняйте. Сбрызните маслом и запеките.

■ Подавайте со сметаной.

• Время приготовления 50 минут •

ФОРШМАК С СЫРОМ

на 5 порций

- картофель вареный 1 кг
- сыр твердый 100 г
- яйца 4 шт.
- лук репчатый 1 головка
- сметана 1 стакан
- масло растительное ½ стакана
- сухари панировочные 1 ст. ложка
- соль

■ Картофель пропустите через мясорубку, влейте 1 столовую ложку разогретого масла и перемешайте. Добавьте часть тертого сыра, соль, пассерованный мелко рубленный лук и сметану, смешанную с тремя желтками.

■ В картофельную массу введите 3 взбитых белка. Выложите ее в глубокую сковороду, смазанную маслом и посыпанную сухарями. Смажьте взбитым яйцом, посыпьте тертым сыром и запеките до образования золотистой корочки.

• Время приготовления 30 минут •

ПУДИНГ С КУРАГОЙ

на 4 порции

- творог нежирный 500 г
- морковь 2–3 шт.
- курага 100 г
- сахар ½ стакана
- яйца 3 шт.
- сметана ½ стакана
- крупа манная 2½ ст. ложки
- масло сливочное 2 ст. ложки

■ Морковь сварите и охладите. Морковь и творог протрите через сито.

■ Курагу распарьте, мелко нарежьте, соедините с творожной массой. Добавьте манную крупу, масло, желтки, сахар и перемешайте. Осторожно введите взбитые белки.

■ Полученную массу выложите в смазанную маслом и посыпанную сухарями форму и запеките или сварите на пару.

■ Подавайте пудинг со сметаной.

• Время приготовления 50 минут •

на 2 порции

- груши сочные 2 шт.
- рис отварной рассыпчатый 200 г
- масло сливочное 10 г
- миндаль сладкий рубленый 3 ст. ложки
- яйца 2 шт.
- пюре абрикосовое 4 ст. ложки
- сахар 2 ст. ложки
- мука 1 ст. ложка
- молоко, или сливки, или фруктовый сироп ½ стакана

ГРУШИ «РИШЕЛЬЕ»

■ Рис перемешайте с маслом и миндалем.

■ Груши, очищенные от кожицы и сердцевины, нарежьте ломтиками.

■ Половину риса выложите в глубокую форму, смазанную маслом и посыпанную мукой. Сверху уложите слои груш и пюре. Покройте оставшимся рисом.

■ Желтки разотрите с частью сахара и перемешайте со взбитыми белками.

■ Рис залейте яичной массой, посыпьте оставшимся сахаром и запеките.

■ Подавайте со сливками, молоком или фруктовым сиропом.

• Время приготовления 40 минут •

УДК 641.55 (083)
ББК 36.991
Л93

Любимые запеканки. – 3-е издание. – Челябинск: Аркаим, 2005. – 32 с.: ил. – (серия «Семь поварят»).
Л93

ISBN 5-8029-1011-9

В этой книге собраны лучшие рецепты запеканок.

УДК 641.55 (083)
ББК 36.991

3-е издание

Издание для досуга

Любимые запеканки

Ответственный редактор Светлана Лощенкова
Дизайн серии – Владислав Кугаевский
Художник Евгения Суздальцева
Художественный редактор Ольга Воробьева
Научный консультант Ирина Ройтенберг
Технический редактор Тамара Анохина
Корректор Евгения Примакова
Компьютерная верстка – Ольга Воробьева
Фотограф Александр Титаев
Дизайн обложки – Наталья Тихоплав
Фотограф Константин Шевчик
Стилист Елена Брюхина

Блюда приготовлены и апробированы в кулинарной студии издательства «Аркаим»

Подписано в печать 29.11.04. Гарнитура FreeSet. Печать офсетная
ООО «Издательство «Аркаим», ООО «Издательство «Урал Л.Т.Д.», 454091, г. Челябинск, ул. Постышева, 2
Отпечатано в Китае

По вопросам приобретения литературы обращайтесь:

Челябинск, ООО «Издательство «Аркаим»,
ООО «Издательство «Урал Л.Т.Д.»
454091, г. Челябинск, ул. Постышева, 2
тел. (3512) 65-87-01 (отдел реализации)
тел/факс: 65-87-00, 65-86-97
e-mail: sales@arkaim.biz, www.millionmenu.ru

Москва, представительство ООО «Издательство «Аркаим»,
ООО «Издательство «Урал Л.Т.Д.»
107023, г. Москва, ул. Малая Семеновская, 11а, стр. 4
тел.: (095) 964-14-57, 964-14-80
e-mail: moscow@arkaim.biz

ISBN 5-8029-1011-9

© ООО «Издательство «Аркаим», 2005
© ООО «Издательство «Урал Л.Т.Д.», 2005